

NATATION COURSE DECOUVERTE

Saison 2024 2025



Sommaire

- Présentation du club
 - Les conditions d'entraînement
 - Le plan de carrière
 - Les objectifs
 - Le calendrier sportif
 - Le déroulement d'une compétition
 - Le rôle des parents - les besoins
 - La communication
-
-

Présentation du club

- Historique
- Nombre d'adhérents
- Sections concernées
- Résultats sportifs

Les conditions d'entraînement

- Horaires
 - Lundi 17h30 18h30 HB
 - Mercredi 12h15 13h15 HB
 - Samedi 11h 12h AQB
 - Encadrement : assuré par Cyril et benjamin
 - Matériel à prévoir
 - Planche, pull-buoy, palmes, bouteille d'eau
 - Tenue du club (short, tee-shirt, sweat, poncho, bonnet) boutique sur notre site
-
-

Le plan de carrière du nageur

Structure d'accueil																	
Âge chronologique:		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20+	16+
Féminin	Stade du DLTA	S'amuser grâce au sport		Apprendre à s'entraîner		S'entraîner à s'entraîner			S'entraîner à la compétition			S'entraîner à Gagner			Actif pour la vie		
	Buts d'entraînement	Apprentissage de la natation		Enseignement de base			Entraînement progressif			Entraînement spécifique			Adapté				
	Catégorie	Novice	Développement		Groupe d'âge			Junior			Sénior			Maîtres			
Masculin	Stade du DLTA	S'amuser grâce au sport		Apprendre à s'entraîner		S'entraîner à s'entraîner			S'entraîner à la compétition			S'entraîner à Gagner		Actif pour la vie			
	Buts d'entraînement	Apprentissage de la natation		Enseignement de base			Entraînement progressif			Entraînement spécifique		Adapté					
	Catégorie	Novice	Développement		Groupe d'âge			Junior			Sénior		Maîtres				
Structures d'accueil:																	
Clubs écoles																	
Clubs civils																	
Clubs de maîtres																	
Sport-Études																	
Alliance Sport-Étude Collégial																	
Alliance Sport-Étude Universitaire																	
Clubs universitaires																	
Centre national																	
Stage/équipe régional(e)																	
Stage/équipe provincial(e)																	
Stage/équipe national(e)																	

Les objectifs

- A long terme
 - Faire du jeune nageur un adulte responsable bien dans sa peau et dans sa tête
 - A moyen terme
 - Atteindre le plus haut niveau que le nageur peut atteindre dans le respect de l'intégrité physique et mental
 - A court terme
 - Acquérir une technique la plus efficiente possible
 - Développement de l'endurance et de la vitesse
-
-

Le calendrier sportif

- Compétitions
 - 26 /10 Meeting de la trouille à Lannion (sélection)
 - 11/11 Interclubs toutes catégories à Lannion (sélection)
 - 23/11 District 1 St-Srieuc AQV 18h (tous)
 - 14/12 Interclubs Avenir (titulaire du 1004n uniquement !)
 - 25/01 District 2 Lamballe 18h15 (tous)
 - 22/03 District 3 Loudéac 18h (tous)
 - 8/05 Meeting des Corsaires à Baud (sélection club!)
 - 10 et 11/05 Nat'ouest (sélection 22 !)
 - 7 et 8/06 Championnat 22 benjamin à Léhon (nageurs nés en 2012/2013)
 - 15/06 Championnat 22 Avenir à Lamballe (nageur nés en 2014 et avant qualifiés)
 - Stages à chaque vacances scolaires (inscription obligatoire)
 - Initiation eau libre (une à deux fois par an. 29 juin, rentrée ?)
-
-

Le déroulement d'une compétition



- Les engagements via le site
- Les déplacements à charge des parents le cas échéant
- A voir : le rôle des parents



Le rôle des parents - les besoins

- Compétitions
 - Les besoins dans le cadre de l'accueil d'une compétition à ST-BRIEUC • Installation du bassin (plusieurs personnes) • Informatique (2 personnes) • chronométreurs (plusieurs personnes) • tenir un stand de gâteaux et équipement (1 personne) • Sono et chambre d'appel (2 personnes)
 - Guide du parent à lire (à faire ou à ne pas faire)
 - Participer plus activement : intégrer le CA
 - Le sponsoring pour réaliser des projets
-
-

La communication

- Site : <https://www.cnsb.fr/>
 - Facebook : <https://www.facebook.com/search/top?q=cnsb%20st%20brieuc%20natation>
 - instagram : https://www.instagram.com/cnsb_22/
 - whatsapp parent :
 - Occasionnellement, des courriels sont envoyés pour des actions spécifiques.
-
-